



## Koolilõuna 18-22.11.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Mannapuder	200.00	358.00	44.40	4.69	10.20
	Keedis	30.00	66.90	16.80	0.06	0.03
	Puuviljatee	200.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Kurzeme strogonov	140.00	261.00	15.47	18.70	12.90
	Riis, aurutatud	70.00	91.00	20.16	0.18	2.07
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.61	0.35	2.09
	Punapeedisalat	50.00	40.70	6.39	1.69	0.57
	Porgand, värsked kurk, lillkapsas (aurutatud)	50.00	42.67	9.18	0.35	2.68
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.87	3.94
Vahepala	Õun (PRIA)	80.00	38.64	10.80	0.00	0.00
Õhtuode	Pelmeenisupp	200.00	200.80	20.72	8.80	6.80
	Sepik	20.00	49.40	9.90	0.50	1.85
	<b>Kokku:</b>		<b>1464.61</b>	<b>217.28</b>	<b>38.74</b>	<b>46.34</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Neljaviiljapuder	200.00	228.00	37.30	5.58	9.29
	Keedis	30.00	66.90	16.80	0.06	0.03
	Piim (PRIA)	100.00	55.00	4.80	2.50	3.20
Lõunasöök	Külasupp sealihaga	250.00	234.00	17.40	11.50	11.00
	Hapukoor	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Tikrikissell kohupiimavahuga	160.00	206.00	47.72	7.38	6.23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.87	3.94
	Vahepala	Porgand (PRIA)	80.00	25.92	6.80	0.16
Õhtuode	Munapuder maitserohelisega	120.00	269.00	24.10	12.80	14.90
	Võisepik	40.00	141.33	15.07	8.13	2.85
	Õunajook	120.00	49.56	12.36	0.00	0.30
	<b>Kokku:</b>		<b>1467.71</b>	<b>212.08</b>	<b>53.68</b>	<b>55.77</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kaerahelbepuder	200.00	287.00	44.40	7.92	12.30
	Marjad	30.00	12.60	2.88	0.24	0.30
	Piim (PRIA)	100.00	55.00	4.80	2.50	3.20
Lõunasöök	Kalkuniguljašš	140.00	268.00	16.60	14.97	10.00
	Kartulipüree	70.00	52.80	12.20	0.07	1.37
	Kuskuss, aurutatud (G)	70.00	84.83	17.55	0.51	2.89
	Värsked kapsa-kurgisalat	50.00	10.70	2.37	0.07	0.45
	Paprika, tomat, brokkoli (aurutatud)	50.00	16.15	4.05	0.10	0.36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.87	3.94
Vahepala	Pirn (PRIA)	80.00	37.12	11.28	0.00	0.24
Õhtuode	Lasagne (PT)	150.00	328.85	48.12	21.81	17.65
	Porgandi-suvikõrvitsa-kurgi salat	50.00	80.30	19.36	6.40	2.79
	<b>Kokku:</b>		<b>1403.15</b>	<b>212.96</b>	<b>58.01</b>	<b>58.71</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Maismannapuder	200.00	287.00	32.60	13.80	8.92
	Toormoos	30.00	50.30	12.70	0.00	0.09
	Piim (PRIA)	100.00	55.00	4.80	2.50	3.20
Lõunasöök	Selge kalasupp spinatiga	250.00	291.00	32.30	12.20	12.00
	Jogurti-kakaodessert maasikatega	160.00	237.40	34.49	8.76	4.58
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.87	3.94
Vahepala	Nuikapsas / lillkapsas (PRIA)	80.00	21.84	5.07	0.16	0.90
Õhtuode	Tatra-köögivilja-singiroog	150.00	308.00	29.00	16.80	11.50
	Kurgi-jogurtikaste	40.00	26.00	1.66	1.61	1.27
	Sepik	30.00	74.10	14.80	0.74	2.78
	<b>Kokku:</b>		<b>1520.44</b>	<b>196.77</b>	<b>59.99</b>	<b>52.41</b>

Reede		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Riisipuder	200.00	274.00	37.20	4.04	6.68
	Keedis	30.00	66.90	16.80	0.06	0.03
	Puuviljatee	200.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Kartuli-suvikõrvitsavorm veisehakklihaga	250.00	322.00	24.70	16.60	11.00
	Kodujuust hapukoorega	30.00	22.53	0.98	0.50	3.54
	Tomatikaste	50.00	30.35	5.20	1.01	0.84
	Porgandi-virsikusalat	50.00	34.20	4.24	1.96	0.30
	Peet, hapukurk, roheline hernes	50.00	18.81	4.19	0.12	0.93
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.87	3.94
	Vahepala	Banaan	80.00	33.92	8.08	0.08
Õhtuode	Täidetud rukkivala singi ja juustuga (PT)	100.00	390.00	44.30	11.80	13.90
	Piim (PRIA)	100.00	55.00	4.80	2.50	3.20
	<b>Kokku:</b>		<b>1507.31</b>	<b>202.34</b>	<b>42.09</b>	<b>48.54</b>

Nädala keskmine: 1472.64 208.29 50.50 52.36

## Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval

Menüüs kasutatame mahetooteid 20-50% ulatuses

PRIA KOOLIPIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV